Funded by: UKaid

Towards Results in Education & English

အားလုံးအကျုံးဝင်သင်ကြားရေးအလေ့အကျင့်

သင်တန်းဆရာလမ်းညွှန်

Source: VSO Image library

သင်ရိုးပိုင်း ၉

ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့် လူမှုရေးသုခကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း

Implemented by: British Council, The Open University, VSO, montrose

သင်ရိုးပိုင်း ၉။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့်လူမှုရေး သုခကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း

ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်

အပြုသဘောဆောင်ကာ သင်ယူသူအားလုံးအကျုံးဝင်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို သင်ယူသူအားလုံးအတွက် မည်သို့ဖန်တီးနိုင်ကြောင်း ကြည့်ရှုလေ့လာသည့် **သင်ရိုးပိုင်း ၁၅ ခုမှ နဝမ**ပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်ယူသူအားလုံးအကျုံးဝင်သည့် သင်ကြားရေး အလေ့အကျင့်များသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှု၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတို့ကို မည်ကဲ့သို့ အားပေး၊ ပျိုးထောင်၊ အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိနိုင်ပါမည်။ ဤသင်ရိုးပိုင်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ပညာသင်ကြားသူများနှင့် ပညာရေးကိုလေ့လာသင်ယူနေသူများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားနှင့် သင်ယူသူဟူသော ဝေါဟာရများကို သင်ရိုးပိုင်းတစ်လျှောက် လဲလှယ်သုံးစွဲသွားပါမည်။

သင်ရိုးပိုင်း အမှတ်	သင်ရိုးပိုင်းခေါင်းစဉ်
၁	အားလုံးအကျုံးဝင်သည့် ကျောင်း၊ စာသင်ခန်းနှင့် ဆရာ/မဟူသည် အဘယ်နည်း
၂	သင်ယူသူများကိုသိရှိခြင်း
၃	အားလုံးအတွက် သင်ယူမှုရလဒ်များကို စီစဉ်ရေးဆွဲခြင်း
၄	သင်ယူသူဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းများဖြင့် ပါဝင်ခြင်း
၅	အပြုသဘောဆောင်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ်ဖန်တီးခြင်း
၆	ထိရောက်စွာ မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဖြေကြားခြင်း
၇	တက်ကြွစွာပါဝင်ခြင်း
၈	အချင်းချင်း၊ ပူးတွဲ၊ ပူးပေါင်း သင်ယူခြင်း
၉	**ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့်လူမှုရေးသုခကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း**
၁၀	မြန်မာနိုင်ငံ အားလုံးအကျုံးဝင်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေမူဘောင်နှင့် မူဝါဒများကိုနားလည်ခြင်း
၁၁	တစ်ဦးချင်းစီ၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးကို ပံ့ပိုးခြင်း
၁၂	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ တွေ့ကြုံရသည့်အခက်အခဲများကို တိတိကျကျဖော်ထုတ်ခြင်း
၁၃	ကွဲပြားခြားနားမှုများရှိသော၊ မသန်စွမ်းသော သင်ယူသူများအားလုံးကို ပံ့ပိုးခြင်း
၁၄	အပြုသဘောဆောင်သည့်အမူအကျင့်ဖြစ်ထွန်းလာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း
၁၅	ကျောင်းသူကျောင်းသားများ သင်ယူမှု ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုဂျာနယ်

သင်ယူမှုဂျာနယ်ရှိကြောင်း၊ သင်ရိုးပိုင်းအတွက် မည်သို့ရည်ရွယ်အသုံးပြုကြောင်း သင်တန်းသူ/သားအားလုံး သတိမူမိ ကြပါစေ။ သင်တန်းသူ/သားစာအုပ်မှ ဂျာနယ်ကို အကောင်းဆုံးပြီးအောင်ရေးနည်းအကြံပြုချက်ကို ထောက်ပြပါ။ လုပ်ဆောင်ချက်အဖြေ

အားလုံး ဂျာနယ်တွင်းရေးထားရပါမည်။ ပြန်လှန်သုံးသပ်မှုသည် သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်၏ အရေးကြီးသောအပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း၊ လုပ်အပ်သည့် လုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သတိချပ်ပါ။ သင်ရိုးပိုင်းတစ်လျှောက်လေ့လာရင်း စိတ်ဝင်စားဖွယ် စကားလုံး၊ စကားစု၊ ဝေါဟာရသစ်များကို သင်တန်းသားများ မှတ်သားကြပါစေ။

လေ့လာနည်းအကြံပြုချက်

သင်ရိုးပိုင်းကို မည်ကဲ့သို့ပြီးအောင်လုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြရန်အရေးကြီးပါသည်။ သင်တန်းသူ/သားများမှ အချိန်ယူပြီး သင့်တော်သည့် အချိန်ဇယားတစ်ခုဆွဲကာ ဖြစ်နိုင်လျှင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အဖြေတိုက်ရန်လိုပါသည်။ တွေးတော/တွဲဖက်/ဝေမျှသည့် think/pair/share နည်းလမ်းသည် သင်တန်းသူ/သားများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်၊ အတွေးအမြင်ဖလှယ်ရန်၊ မေးခွန်းမေးရန်၊ လုပ်ထားသည်များစစ်ဆေးရန်နှင့် တုံ့ပြန်ဖြေကြားရန်နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

အားလုံးအကျုံးဝင် သင်ကြားရေးအလေ့အကျင့် CPD သင်ရိုးပိုင်း နောက်ခံအကြောင်း

သင်ရိုးပိုင်းများတွင် ပညာရေးအခင်းအကျင်းအားလုံးတွင် ဆောင်ရွက်နေသည့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို ထင်ဟပ်သည့် အားလုံးအကျုံးဝင်မှု၊ ကျား/မသာတူညီမျှမှုနှင့် ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုဟူသော အဓိကအကြောင်းအရာ ၃ ခု ပါရှိပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာများသည် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနယ်ပယ်အားလုံးတွင် အဓိကကျပြီး မြန်မာ့ပညာရေးမျှော်မှန်းချက်နှင့် ရေရှည်တည်တံ့မည့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်သာမက ကမ္ဘာ့အနာဂတ်အတွက်လည်း ပဓာနကျလျက်ရှိပါသည်။

ဤသင်တန်းကို သင်တန်းသူ/သားများမှ သင်ကြားရေးဆိုင်ရာ၊ ကျောင်းသူ/သားများ၏သင်ယူမှုနှင့် ၎င်းတို့ကောလိပ် (သို့) ကျောင်းတို့၏ အကျုံးဝင်မှုအပေါ်သက်ရောက်မှုဆိုင်ရာ ၎င်းတို့၏ **ယုံကြည်ချက်နှင့် သဘောထားများ**ကို စိန်ခေါ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဝင်တစား ပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်အောင် စီစဉ်ရေးဆွဲထားပါသည်။ သင်တန်းဆရာ/မတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်ရိုးပိုင်းတစ်လျှောက် တက်ရောက်သူများ၏ ယုံကြည်ချက်နှင့်သဘောထားများကို စိန်ခေါ်နိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

သင်တန်းဆရာ/မအနေဖြင့် သင်တန်းအတွင်း အားလုံးအကျုံးဝင်မှုဆိုင်ရာ သင်ကြားရေးနည်းစနစ် အတော်များများကို ထည့်သွင်း အသုံးပြုရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ တက်ရောက်သူများသည် ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်၊ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို ထောက်လျက် ၎င်းတို့လုပ်နိုင်သည့်နှုန်းဖြင့် လုပ်ကြပါစေ။

သင်ရိုးပိုင်းများတွင် အပြုသဘောဆောင်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်များ မည်ကဲ့သို့ ဖန်တီးကြောင်း ကြည့်ကြပါမည်။ အားလုံး အကျုံးဝင် သင်ကြားမှုအလေ့အကျင့်ဖြင့် ကျား/မသာတူညီမျှမှုကို ပံ့ပိုးပုံ၊ ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည့် ဝေဖန်ပိုင်းခြား တွေးခေါ်မှု၊ ဆက်သွယ်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတို့ကို အားပေးကြောင်း တွေ့ရပါမည်။

သင်ရိုးပိုင်းတစ်ခုချင်းတွင် သင်တန်းသူ/သားများ မိမိတို့ကြိုက်သည့် အမြန်နှုန်းဖြင့် လုပ်နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ အစဉ်လိုက် ပါဝင်ပါသည်။ သင်ရိုးပိုင်းကိုလုပ်ပြီးလျှင် ပေးထားသောအဖြေများမှ အဖြေမှန်ရွေးသည့် ပဟေဠိတစ်ခုကို ဖြေရပါမည်။

သင်ရိုးပိုင်း ၉ သင်ကြားရေးရလဒ်များ

ဤသင်ရိုးပိုင်းကိုလေ့လာခြင်းဖြင့် အောက်ပါတို့ကို သင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမည်။ **၁. စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးရာ စိတ်ဖိစီးမှုက သင်ယူမှုအပေါ်သက်ရောက်နိုင်ချေကို ရှင်းပြခြင်း** **၂. စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်သည့် စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးရာ အနေအထားမျိုးစုံကို ဖော်ပြခြင်း** **၃. သင်ယူမှုနှင့် ကျန်းမာသည့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပေါ် ကလေးဘဝဆိုးရွားသည့်အတွေ့အကြုံများ(ACEs)နှင့်စိတ်ဒဏ်ရာ၏ သက်ရောက်ပုံကို ရှင်းပြခြင်း** **၄. လူမှုရေးရာနှင့်စိတ်ခံစားမှုကို ပံ့ပိုးရန် အဓိကနယ်ပယ်များကို ရှင်းပြခြင်း** **၅. ဆရာ/မကိုယ်တိုင်၏ လူမှုရေးရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ပံ့ပိုးရန် ဗျူဟာများကို သိရှိမှတ်သားခြင်း** **၆. ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ လူမှုရေးရာ နှင့်/သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးရန် သင့်တော်မည့် နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်ခြင်း**

ဤ**နဝမသင်ရိုးပိုင်း**တွင် အားလုံးအကျုံးဝင်မှု၏ဆိုလိုရင်း၊ **အဘယ်ကြောင့်**အားလုံးအကျုံးဝင်မှုကိုလိုအပ်ပုံနှင့် **အားလုံးအကျုံးဝင်သည့်ကျောင်းနှင့်ဆရာ/မ**တို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများအကြောင်းကို သင်တန်းသူ/သားတို့အား တွေးတောစေပါမည်။ သင်ရိုးပိုင်းလုပ်ဆောင်ချက်များပြီးအောင်လုပ်ရန် ၈ နာရီခန့်ကြာမြင့်ပါမည်။ အခက်ကြုံရသည့်အခါမျိုးတွင်ပင် ပူပန်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ခံနိုင်ရည်ရှိစေကာ ပိုမိုကျန်းမာသင့်တင့်လျောက်ပတ်ပြီး၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွ ပျော်ရွှင်သည့်ဘဝကို ရရှိနိုင်ခြင်းဖြင့် သူတစ်ပါးကိုလည်း အကူအညီပေးစေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့် ကျောင်းသူကျောင်းသား တစ်ဦးချင်း၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် အားလုံးအကျုံးဝင်အရင်းအမြစ်များသည် အထောက်အကူပြုပါမည်။

သင်ရိုးပိုင်း ၉ လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် နောက်ထပ်ညွှန်ကြားချက်များ

လုပ်ဆောင်ချက်	**ထပ်မံစဉ်းစားဖွယ်အချက်များ**
ယခင်အသိပညာကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	ပထမလုပ်ဆောင်ချက်မှာ သင်ရိုးပိုင်း ၈ အားပြန်လှန်သုံးသပ်သည့် စစ်ဆေးမှုဖြစ်ပါသည်။ ယခင်သင်ရိုးပိုင်း အကြောင်းအရာများကို သင်ယူသူများအားအမှတ်ရစေကာ ဤသင်ရိုးပိုင်းအတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင်အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်များကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေပါသည်။ ပထမအကြိမ်လုပ်ပြီးလျှင် အဖြေတိုက်ရန် သင်ရိုးပိုင်း ၈ ကိုပြန်ကြည့်ပါစေ။ ကျောင်းသူ/သားများ ပိုမိုတက်ကြွစွာသင်ယူရန် သင်တန်းသားများ သင်ရိုးပိုင်း ၈ ကို သုံးခဲ့သည်နည်းများကို ဆွေးနွေးပါ။ ၎င်းသည် သင်ကြား/သင်ယူရေးအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိခဲ့ပါသနည်း။
နိဒါန်း	'ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏စိတ်ခံစားမှုသုခကိုပံ့ပိုးမှု'ကို မည်သို့နားလည်ကြောင်း သင်တန်းသူ/သားတို့ကိုမေးပါ။ မည်သည်ကို ၎င်းတို့သိရှိလိုပါသနည်း။ ခေါင်းစဉ်အကြောင်းသိလိုသမျှ အုပ်စုဖွဲ့ပြီးမေးခွန်းများ ရေးသားကြရန်။ ခေါင်းစဉ်သစ်ဖြစ်သောကြောင့် မှားယွင်းသော၊ အဓိပ္ပါယ်မရှိသောမေးခွန်းဟူ၍ မရှိပါ။ သင်ရိုးပိုင်း

လုပ်ဆောင်ချက်	ထပ်မံစဉ်းစားဖွယ်အချက်များ
	တစ်လှေ့ာက် အခြားမေးခွန်းများကိုလည်း စဉ်းစားရန် သင်တန်းသူ/သားများကို အားပေးပါ။
ပထမအကြိမ် မိမိကိုယ် မိမိစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	မိမိကိုယ်မိမိ ရိုးရိုးသားသား စစ်ဆေးရန် အချို့သင်တန်းသူ/သားများကို ဆော်သြရန် လိုအပ်ပါမည်။ ဤစစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုရလဒ်ကို အခြားစစ်ဆေးမှုတစ်ခုနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏သင်ယူမှုကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။ ပြန်လည်သုံးသပ်မှုအလေ့အကျင့်တိုးတက်စေမည့်နည်းဖြစ်ကြောင်း သတိချပ်ကြပါစေ။
အပိုင်း ၂ - သင်ရိုးပိုင်း ၉ သင်ယူမှုရလဒ်များ	သင်ရိုးပိုင်း ၉ သင်ကြားရေးရလဒ်များကို ပြန်နွှေးပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ သုခ၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်၏သုခကိုပံ့ပိုးမှုလိုအပ်ချက်များကို သင်တန်းသူ/သားများအား တစ်ဦးချင်းသုံးသပ်ကြပါစေ။ စာသင်ခန်းပြင်ပတွင် အသုံးချနိုင်သော အလွန်ကျယ်ပြောသည့် ခေါင်းစဉ်ဖြစ်သည့်အလျောက် စိတ်ခံစားချက်နှင့်လူမှုရေးရာ သုခအကြောင်း သဘောတရားပိုင်းရော၊ လက်တွေ့အသုံးချရေးအတွက်ကိုပါ နားလည်စေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
၂. လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုသုခဟူသည်မှာ	လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုသုခဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်းဟု သင်တန်းသူ/သားများကိုမေးပါ။ ကျယ်ပြန့်လွန်းသည့်ခေါင်းစဉ်ဖြစ်၍ အလွန်ရိုးရိုးရှင်းရှင်းရေးသားခြင်းလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင်ပြုံးပြုံး အကောင်းမြင်တိုင်း အတွင်းခံစားချက်ကို ရှင်းလင်းစွာမညွှန်းဆိုကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသိပါသည်။ လူမှုရေးရာ/စိတ်ခံစားမှုသုခကို တစ်သီးပုဂ္ဂလဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ တစ်သက်တာကျွမ်းကျင်မှု၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ပုံမှန်နှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အခြေအနေအတွင် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုဟူ၍ညွှန်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အတွက်ဖွံ့ဖြိုးနိုင်သည့် စွမ်းရည်တစ်ရပ်ဖြစ်သလို ဆရာ/မများအနေနှင့်လည်း ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ပံ့သွင်းရာတွင် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ကြပါမည်။ ပုံကိုကြည့်စေပြီး လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာသင်ယူမှုသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မည်သို့ အကျိုးပြုနိုင်ကြောင်း မေးပါ။ အကြောင်းရင်း ၁၃ ချက်ပေးထားပါသည်။ ပညာသင်ယူရန် အရေးကြီးသလို ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ခံနိုင်ရည် တိုးတက်စေရန်နှင့် အောင်မြင်သည့် ဆက်ဆံရေးများတည်ဆောက်ရေးကို အချိန်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သင်ယူသူများကိုသိရှိခြင်းနှင့် ၎င်းတို့သုခအပေါ်သက်ရောက်နိုင်သည့် ကျောင်းပြင်ပအခြင်းအရာများသည် ယခင်သင်ရိုးပိုင်းများတွင် ပါဝင်ခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသူ/သားများ သတိချပ်ကြပါစေ။ ၎င်းတို့သင်ကြားသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ သုခအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိမည့် အချက်များကို သင်တန်းသူ/သားများ ဝေမျှကြပါစေ။
လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁ - ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်	ဤလုပ်ဆောင်ချက်တွင် သင်တန်းသူ/သားတို့၏တစ်သီးပုဂ္ဂလနှင့် ဆရာလုပ်ငန်းအတတ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးရေးအချက်အလက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါမည်။ ၎င်းတို့အသုံးပြုသည့် လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများအကြောင်း စူးစမ်းစေကာ ဆရာ/မကဏ္ဍနှင့် သက်ဆိုင်သည့် မေးခွန်းများကို ဆက်လုပ်စေပါ။ နှစ်ယောက်တွဲလုပ်လျက် လေ့ကျင့်ခန်းနှစ်ဖက်လုံးမှ အကြောင်းအရာများကို တုံ့ပြန်ဖြေကြားကြရန်။ ၎င်းတို့ကပုဂ္ဂိုလ်ရေးသာဓကများ မဆောင်လိုပါလျှင် သင်တန်း

လုပ်ဆောင်ချက်	**ထပ်မံစဉ်းစားဖွယ်အချက်များ**
	ဆရာက မိမိအတွေ့အကြုံအရ စိတ်ခံစားချက်များကိုထိန်းသိမ်းခြင်း၊ လူများကို ပံ့ပိုးခြင်း ဥပမာများပေးခြင်းဖြင့် စတင်နိုင်ပါသည်။ အလေ့အကျင့်ကို ဝေမျှခြင်း၏ အရေးပါပုံ၊ အတွေ့အကြုံများတူညီနိုင်ပုံကိုလည်း သတိချပ်ကြပါစေ။ တစ်ခုခု မရှင်း ခဲ့လျှင် မေးခွန်းများမေးစေကာ မိမိတို့သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှု သုခကို ဖော်ဆောင်ပေးနည်းများကို မှတ်သားကြပါစေ။
၃. လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုသုခအပေါ် သက်ရောက်သည့်အချက်များ	အုပ်စုဖွဲ့ပြီး သင်ယူသူများ၏သုခအပေါ်သက်ရောက်နိုင်သည့် အချက်များကို သင်ယူမှု ဂျာနယ်တွင် မှတ်သားကြပါစေ။ သင်ယူသူတစ်ဦးကို မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်ကြောင်း တိတိကျကျမသိနိုင်သောကြောင့် အဖြေအမှားအမှန် မရှိကြောင်း သတိချပ်ကြရန်။ မိမိတို့တွေးထားသည့်အချက်နှင့် အချက်အလက်သစ်များကို အုပ်စုဖွဲ့ရေးကြပါမည်။ ပြီးပြည့်စုံသောစာရင်းတော့ဖြစ်နိုင်မည်မဟုတ် (COVID-19က မမျှော်လင့်ပဲ ဖြစ်ခဲ့ ကြောင်း သတိရပါ)။ သို့ရာတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အပေါ်သက်ရောက်သည့် အချက်များစွာကို သင်တန်းသူ/သားတို့ ပြန်လည်သုံးသပ်ခွင့်ရစေပါမည်။
လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၂ - လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုသုခအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့်အချက်များ	နှစ်ယောက်တွဲလုပ်ဆောင်ပါ။ သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သောကြောင့် သက်စုကြည်နှင့်အောင်အောင်အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ရာတွင် မရှက်ကြရန် သတိပေးပါ။ ထိုကလေးများ၏ အခြေအနေများနှင့်အပြုအမူ ပြောင်းလဲပုံကိုဖတ်ကြပါမည်။ အတွဲ ထဲမှ တစ်ယောက်က ဆရာအဖြစ်သရုပ်ဆောင်ပြီး ‘ကလေး’၏အပြုအမူ ပြောင်းလဲ ပုံကို သတိထားပါ။ အလှည့်ပြောင်းလုပ်ပါ။ သက်စုကြည်နှင့်အောင်အောင်အဖြစ် ခဏတာ သရုပ်ဆောင်ပြီးလျှင် ဇယားများဖြည့်စေကာ မိမိတို့သင်ကြားသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အကြောင်း တွေးကြပါစေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူကြီးများ အနေနှင့် အဖြစ်အပျက်များကိုတုံ့ပြန်ပုံခြင်းမတူသလို ကလေးများက တုံ့ပြန်ပုံ အထူးသဖြင့် မတူကြကြောင်း ထပ်လောင်းသတိပေးပါ။ ဆက်လက်ဖတ်ရှုရန် စာပိုဒ်တွင် ဆွေးနွေးထားသော (ရုပ်၊စိတ်၊လိင်စသည့်) စော်ကားညှဉ်းဆဲမှုပုံ အမျိုး မျိုးနှင့်ကျန်အချက်များကို အာရုံစိုက်စေပါ။
၄. လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုသုခက သင်ယူမှုအပေါ် သက်ရောက်ပုံ	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုအပိုင်းတွင် အခက်ကြုံနေရလျှင် ၎င်းတို့၏အပြုအမူလည်း ပြောင်းလဲသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသူ/သားတို့ သတိ ချပ်ကြပါစေ။ ဆရာ/မများအနေဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အကြောင်း သိနိုင် သမျှသိသင့်ပြီး အပြုအမူပြောင်းလဲမှုကိုသိမှတ်ရပါမည်။ တစ်ခုခုမှားယွင်းနေကြောင်း အချက်ပြနိုင်သည့် အပြုအမူများစာရင်းကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာကို နားလည်ခြင်း - သင်ကြားရေးဦးနှောက်နှင့်ရှင်သန်ရုံဦးနှောက်အကြောင်း ဗီဒီယိုကို (https://www.youtube.com/watch?v=KoqaUANGvpA) ကြည့်ပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မှတ်စုရေးပါစေ။ စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် သင်ယူမှုထိခိုက်ပုံကို နားလည်စေရန် ဦးနှောက်အမျိုးမျိုးအကြောင်းနှင့် ဆင်ဥပမာက အသုံးဝင်မဝင် ဗီဒီယို အကြောင်း အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးကြရန်။ ဦးနှောက်နှစ်မျိုးပုံကို အာရုံစိုက်ကြပါမည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို ဆက်ဖတ်စေပြီး မာ့စလိုး၏ လိုအပ်ချက် အဆင့်ဆင့်ကို စူးစမ်းခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း ထောက်ပြပါ။ ကမ္ဘာ့ COVID-19 အတွေ့

လုပ်ဆောင်ချက်	ထပ်မံစဉ်းစားဖွယ်အချက်များ
	အကြံနှင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ဦးနှောက်အပေါ်သက်ရောက်နိုင်ပုံကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြပါမည်။ အပြုအမူ အပြောင်းအလဲများ သတိထားမိကြပါသလား။
လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၄ - စိတ်ခံစားမှုလိုအပ်ချက်(သို့)ပညာရေး လိုအပ်ချက်ကို ဦးစားပေးမည်လား	မှာစလိုးစ်ပြုပုံစံရုပ်ပုံကိုကြည့်ကြရန်။ (သင်ရိုးပိုင်း ၅ မှတ်စုများကိုပြန်ကြည့်လျက်) ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့လိုအပ်ချက်များကိုလည်းကောင်း၊ ဆရာ/မများအနေဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကိုခံစားပြီး ၎င်းတို့၏အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပုံကိုလည်းကောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ကြပါစေ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် ဇယားဆွဲပြီး ရုပ်၊ လုံခြုံမှုနှင့် မေတ္တာလိုအပ်ချက် ကော်လံများကို ဖြည့်ကြရန်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့လိုအပ်ချက်ကို မည်သို့ကြိုးစားဖြည့်ဆည်းကြောင်း အုပ်စုလိုက်သာဓကဆောင်စေပြီး လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၄ အဖြေများကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ကြပါမည်။ ပြီးပြည့်စုံသော စာရင်းမဟုတ်ကြောင်း၊ အတန်းတွင်းသုံးနိုင်သည့် အခြားနည်းများလည်း ရှိသေးကြောင်း သတိပေးပါ။
၅. ပူပန်မှုနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုကို နားလည်ခြင်း	သင်တန်းသူ/သားတို့ ပူပန်ခဲ့ဖူး၊ စိတ်ဖိစီးခဲ့ဖူးသည့် အချိန်တစ်ခုကို ပြန်တွေးကြပါစေ။ အကယ်၍ အချင်းချင်းအုပ်စုဖွဲ့ပြောသည့်ဝလေ့ရှိပြီး ၎င်းတို့အဆင်ပြေမည်ဆိုလျှင် တစ်ဦးချင်း သာဓကဆောင်ကြပါစေ။ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ပူပန်မှုအကြောင်း ဖွင့်ဆိုချက်များကို ပြန်ကြည့်ပါ။ အဓိပ္ပါယ်ချင်း တူညီသယောင်ရှိသော်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ပူပန်မှုတို့မတူကြောင်း သိကြပါစေ။ လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၅ ကိုလုပ်စေပြီး တစ်တန်းလုံး အဖြေ တူတူတိုက်ကြပါ။
၅.၁ ပူပန်မှု	ပူပန်မှုအကြောင်းပြန်ကြည့်ကြရန်။ စိတ်ကူး၊ ခံစားချက်၊ အပြုအမူဇယားကို အလေးထားလျက် ပူပန်တိုင်းလည်း ပုံသေကားကျ တုံ့ပြန်မှုမပြုကြဘဲ အချို့သူများက ဘာမှမဖြစ်သယောင် ဟန်ဆောင်တတ်ကြပါသည်။
၅.၂ စိတ်ဖိစီးမှု	စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်း ပြန်ကြည့်ကြပါစေ။ ကောင်းကျိုးရှိသည့် စိတ်ဖိစီးမှုလည်း ရှိနိုင်ကြောင်း၊ မိမိတို့ရည်မှန်းချက်ကို ပြီးမြောက်စေနိုင်သော်လည်း ဆိုးဆိုးရွားရွား စိတ်ဖိစီးမှု (အပြုသဘောနှင့်ခံနိုင်သည့်စိတ်ဖိစီးမှုလည်း) ရှိနိုင်ပါသည်။ ဆိုးဆိုးရွားရွား စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် လူကြီးဘဝတွင် ပြန်ပေါ်တတ်ပုံအကြောင်း၊ ပြန်ကြည့်ကြပါမည်။ ဖွင့်ဆိုချက်ရှိလျှင် သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မှတ်သားကြပါမည်။
လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၆ နှင့် ၉.၇	လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၆ တွင် (၁၅ မိနစ်ကြာ) စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းတို့ သင်တန်းသူ/သားတို့သိထားသမျှ ဤလုပ်ဆောင်ချက်များ၌ လက်တွေ့အသုံးချစေနိုင်ပါသည်။ နှစ်ယောက်တွဲ သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အဖြေမှန်တိုက်ပါ။ လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၈ ကို ဆက်လုပ်ပြီး အနှစ်ချုပ်နှင့် ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်းကို ဖြည့်ပေးပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မှတ်သားကြပါစေ။
၆. စိတ်ဖိစီးမှုကို သိရှိခြင်း	မိမိတို့နှင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့တွင် စိတ်ဖိစီးမှုကို မည်သို့သိရှိနိုင်ကြောင်း အချက်အလက်၊ ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ကြပါမည်။ သင်ရိုးပိုင်း ၂ အပေါ် အခြေပြုထားပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပုံနှင့် ကလေးဘဝဆိုးဆိုးရွားရွား အတွေ့အကြုံများအကြောင်း အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်	ထပ်မံစဉ်းစားဖွယ်အချက်များ
၇. လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုနယ်ပယ်များ	လူမှုရေးနှင့်ခံစားမှုဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုတို့ အချိတ်အဆက်ရှိပြီး တစ်ခုလုပ်လျှင် နောက်တစ်ခုတွင် ကျွမ်းကျင်မှုတိုးလာမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိချပ်ကြပါစေ။ လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၉ ကို ကြည့်ပြီး အုပ်စုငယ်ဖွဲ့လုပ်ဆောင်ကြရန်။ သဘောကွဲလွဲခြင်း၊ ဖွင့်ဆိုချက်များ မရှင်းခြင်းတို့ ရှိနိုင်သောကြောင့် အားလုံးနှင့် အဖြေပြန်တိုက်ဖြစ်အောင် တိုက်ပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်ကိုသုံးရန် တိုက်တွန်းပါ။
၈. ဗျူဟာနှင့်လုပ်ဆောင်ချက်များ	ဤအပိုင်းတွင် စိတ်ဖိစီးမှုကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မည့် ဗျူဟာနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ အကြောင်းပြောထားပါသည်။ ပူပန်မှုနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ပုံကို ဝေမျှကြပါစေ။ အများသုံးဗျူဟာများရှိသော်လည်း ယဉ်ကျေးမှု၊ ကာလဒေသနှင့် ဆက်နွယ်သည့် နည်းလမ်းများလည်းရှိနိုင်သေးကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါ။ စိတ်ပူပန်မှုကို ဖြေဖျောက်နိုင်သည့် ပုံသေကားကျ နည်းလမ်း'အမှန်'တစ်ခုတည်းမရှိပါ။ သင်တန်းသူ/သားတို့ မတွေ့ဖူးသည့်နည်းများနှင့် မည်သည့်နည်းကို နောက်အခါလုပ်ကြည့် လိုကြောင်း သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် ရေးမှတ်ကြရန်။ အရောင်နှင့် ထိန်းညှိမှုရပ်ဝန်းအကြောင်း အယူအဆကိုကြည့်ပါ။ တစ်တန်းလုံး ပြန်ကြည့်ပြီး စိတ်ခံစားမှုအကြောင်းပြောဆိုသည့်နည်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ဗီဒီယိုပြပါ။ https://www.youtube.com/watch?v=Ih0iu80u04Y. ဗီဒီယိုကိုသုံးသပ်ပြီး စိတ်ခံစားချက်နှင့် အရောင်ဆက်စပ်ပုံအပေါ် ၎င်းတို့၏ အတွေးအမြင်ကိုမေးပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်ထိန်းကွပ်သည့်အယူအဆနှင့် သုံးနိုင်သည့်ဗျူဟာများ အကြောင်း ပြောကြားပါ။ ပေးထားသည့်အချက်အလက်များ ဖတ်ပါ။ အဆင်ပြေလျှင် တစ်တန်းလုံးကို ဦးဆောင်ပြီး သတိဖြင့်အသက်ရှူခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်နိုင်ပါသည်။ အခြားသတိပွားများနည်းများကိုလည်း ပြန်ကြည့်ပါ။ တစ်တန်းလုံးအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်တန်းသူ/သားများမှ နည်းများကို စုစမ်းစေကာ အားလုံးပါဝင်ပြီး ပြန်လည်တင်ပြကြပါစေ။ ၎င်းတို့သည် နည်းစနစ်တစ်ခုကို အတန်းတွင်းသုံးဖူးလျှင် တုံ့ပြန်ဖြေကြားကြပါစေ။ ချက်ချင်းလက်ငင်း အဆင်ပြေမည်မဟုတ်ဘဲ အချိန်ယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိချပ်ကြရန်။ လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁၀ ကိုလုပ်ကြပါမည်။
၉. စနစ်၊ အစီအစဉ်နှင့် ဝင်ရောက်ကူညီမှုများ	ဤအပိုင်းတွင် လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို စူးစမ်းထားပါသည်။ လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁၁ ကွက်လပ်ဖြည့်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး အဖြေတိုက်ကြရန်။ နောက်လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁၂ တွင် ဆရာမဒေါ်မေဇင်နှင့် ကျောင်းသူ/သား မောင်နိုင်ဝင်းနှင့်မအေးစုတို့ ပါဝင်ပါသည်။ အခင်းအကျင်းကို ပြန်သုံးသပ်ပြီး ဇယားဖြည့်ပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုအကြောင်း ပြောခွင့်ပေးရန်နှင့် ဆရာ/မတို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပုံကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြပါစေ။ မိနစ် ၄၀ အချိန်ပေးပြီး ဆွေးနွေးလုပ်ဆောင်ကြရန်။ ဒေါ်မေဇင်လုပ်နိုင်သည့် ဖြေရှင်းချက်နှင့် လုပ်ရပ်များကို အမြန်တွေးအမြန်ရေးကြပါမည်။ ပေးထားသည့်အဖြေကို ပြန်ကြည့်ပါ။
၁၀. မိမိတို့၏ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုသုခကို စောင့်ရှောက်ခြင်း	အလုပ်မျိုးစုံလုပ်ပြီး၊ တောင်းဆိုမှုမျိုးစုံကို ဖြည့်ဆည်းနေရသော ဆရာ/မတို့သည် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သုခကိုလည်း

လုပ်ဆောင်ချက်	ထပ်မံစဉ်းစားဖွယ်အချက်များ
	စောင့်ရှောက်ပေးရပါမည်။ နှစ်ယောက်တွဲပေးပြီး သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နှင့် သူခ အကြောင်း စကားပြောသည့် လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁၃ ကိုလုပ်ကြပါစေ။ မေးခွန်းများနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိစေမည့်နည်းများကိုစူးစမ်းပါ။ တစ်နာရီကြာလုပ်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် နက်နက်နဲနဲဖြင့် စုံလင်စွာ ပြောဆိုဆွေးနွေးရပါမည်။
၁၁. နိုင်နင်းသည်ဟူသောအသိ	နိုင်နင်းသည်ဟူသောအသိမှာ လူသားအတွက်အခြေခံ လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပြီး နိုင်နင်းမှုရှိကြောင်း တွေးမြင်စေနိုင်မည့် အပြုသဘောဆောင် လုပ်ရပ်အချို့ကို သတိပေးပါ။ ပန်းပုံကိုကြည့်ရှုသုံးသပ်ပြီးကူးယူကာ ဖွင့်ဆိုချက်အသစ်များကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်းထည့်ရပါမည်။
၁၂- နိဂုံး	သင်ရိုးပိုင်းတွင်လုပ်ခဲ့သမျှပြန်ကြည့်ပြီး သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ပူပန်မှုအကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုကြခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့က ဆရာ/မကို အားထားထားကြကြောင်း၊ ၎င်းတို့၏ လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုသုခအတွက် မိမိတို့လည်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိချပ်ကြရန်။ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများကို ပြန်ကြည့်ပြီး သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် ရေးကြပါမည်။
၁၃. ပဟေဠိ	ပေးထားသည့်ပဟေဠိကိုကြည့်ပြီး ရာနှုန်းပြည့်မှန်သည့်တိုင် ပြန်လုပ်ကြပါစေ။
၁၄. သင်ကြားသင်ယူမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်စေခြင်း	လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁၄ (၁၅ မိနစ်ကို) တစ်တန်းလုံး ပြန်လည်သုံးသပ်စေပြီး သင်ရိုးပိုင်းမှ သင်ယူခဲ့သည်များ မှတ်သားကြပါစေ။
ဒုတိယအကြိမ် မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုသည် ပထမစစ်ဆေးမှုအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းသူ/သားများ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး အမှတ်ချင်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြပါစေ။
နဝမကတိ	သင်ရိုးပိုင်း ၉ မှ သိရှိမှတ်သားသွားမည့် အချက်တစ်ချက်ကို သင်တန်းသူ/သားများအား စဉ်းစားစေပြီး မည်သည့်အရာကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်း တပည့်များအား သင်တန်းသူ/သားများက ကတိကဝတ်ပြုကြပါစေ။ ထိုကတိအားသုံးသပ်အကဲဖြတ်စေပြီး (သီတင်းပတ် -- ပတ် ပြီးနောက်) ပြောင်းလဲမှုများကို မှတ်သားစေပါ။ ပြောင်းလဲမှုက သင်ကြားသင်ယူမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုနှင့် မိမိအနေဖြင့် ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်ရန် မည်သို့ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ကြပါစေ။ သင်တန်းသူ/သားများအား သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် 'ကတိများ'ဟူသည့် အပိုင်းတစ်ခု ထားကြရန် အားပေးပါ။။ စုစုပေါင်း ကတိ ၁၅ ခု ရှိပါမည်။

သင်ရိုးပိုင်း ၉ အဆုံးသတ်ပဟေဠိ အဖြေ

အဖြေကို**စာလုံးအမည်းရင့်**ဖြင့်ပေးထားသည်။

မေးခွန်း ၁ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများတွင် လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုများ သင့်တင့်မျှတကောင်းမွန်ခဲ့လျှင် အောက်ပါတို့ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ (၂ ခု ရွေးပါ)

က. ပါဝင်သင်ယူခြင်း

ခ. ပညာသင်ယူရာတွင်အောင်မြင်မှု

ဂ. ပဋိပက္ခကြုံရမှု

ဃ. စိတ်ခံစားချက်ထိန်းရန်ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်သည်

မေးခွန်း ၂ - မည်သည့်အဆိုများက'သင်ယူမှုဦးနှောက်'လက္ခဏာများဖြစ်ပါသနည်း။ (၂ ခု ရွေးပါ)

က. တည်ငြိမ်၊ အေးချမ်းပြီး သိချင်စိတ်ရှိခြင်း

ခ. အသစ်သင်ယူလျှင် ကြောက်လန့်ခြင်း

ဂ. အမှားလုပ်မိမှာကြောက်ခြင်း

ဃ. အမှားလုပ်မိမှာ မကြောက်ခြင်း

မေးခွန်း ၃ - အောက်ပါတို့မှ မည်သည်က 'ပူပန်မှု'ကိုဖွင့်ဆိုပါသနည်း။ (၁ ခု ရွေးပါ)

က. စိတ်ဆတ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ကိုယ်လက်နာခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းစသည့် စိတ်/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကြုံရခြင်း

ခ. စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ပြီး ခံစားချက်များမြင့်သာခြင်း

ဂ. စိတ်ဖိစီးစရာအကြောင်းမရှိဘဲ ရေရှည်စွဲစွဲမြဲမြဲ လွန်ကဲသော စိုးရိမ်မှုဖြစ်ခြင်း

မေးခွန်း ၄ - အပေါ့စားစိတ်ဖိစီးမှုဖွင့်ဆိုချက်ကိုရွေးပါ။ (၁ ခု ရွေးပါ)

၁. အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့ကို အာရုံစိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းအောင်၊ ပြန်လည်ရုန်းထနိုင်အောင် သင်ကြားပေးပါသည်။

ခ. မိမိတို့ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ပုံကိုပြောင်းလဲပြီး အမြင့်ပိုင်းအတွေးအခေါ် မသုံးနိုင်အောင် တားမြစ်ပါသည်။

ဂ. အဖြစ်အပျက်တစ်ခုမှ စိတ်ဖိစီးခြင်း - တစ်ကြိမ်တစ်ခါသာဖြစ်ပါသည်။

ဃ. ကာလရှည်ကြာအဖြစ်အပျက်မှ စိတ်ဖိစီးခြင်း - အစဉ်မပြတ်ဖြစ်နေပါသည်။

မေးခွန်း ၅ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးသုခကို ကျောင်းများက မည်သို့ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသနည်း။ (၂ ခု ရွေးပါ)

က. မိဘတို့က ထိုစွမ်းရည်များကို အိမ်မှာဖော်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

ခ. ရပ်ရွာလူထုအနေဖြင့် မှန်မှန်စုရုံးစည်းဝေးနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများပေးပါ။

ဃ. သင်ယူမှုဝန်းကျင်တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စိတ်လုံခြုံစေမည့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ ချမှတ်ပါ။